

Cuádriceps & aductores

CALENTAMIENTO

- SUBIMOS Y BAJAMOS DE SILLA + SENTADILLA
- SENTADILLAS CERRADAS PULSACIONES.

BLOQUE 1

- BÚLGARA P1 (8) PESADO (8) PESO MEDIO (8) PESO LIGERO LUEGO P2
- 3 SERIES

BLOQUE 2

- STEP UP (PIE ADELANTE DE SILLA) 10 X P
 - 30 SENTADILLAS CORTAS
- 3 SERIES

BLOQUE 3

1. SENTADILLA SUMO 4 X 15

TÁBATA 1

- LUNGE EN SITIO PIERNA 1 30"
- LUNGE ISOMÉTRICO 10"

TÁBATA 2

- LUNGE EN SITIO PIERNA 2, 30"
- LUNGE ISOMÉTRICO 10"